

Il gelo, nemico della pelle

Mani e viso vanno protetti

Dermatologia. Umidità e basse temperature alterano i legami cellulari. La soluzione? Rinforzare le membrane con creme ricche di principi attivi

FRANCESCA GUIDO

Con l'arrivo dell'inverno la pelle è esposta a due tipi di aggressioni: le basse temperature e l'umidità. Importante prendersi cura della propria cute, soprattutto nelle zone più esposte, per evitare disidratazione e screpolature. Fondamentale l'idratazione quindi con prodotti che siano anche rigenerativi.

«Nei mesi più freddi – spiega il professor Antonino Di Pietro, fondatore e direttore scientifico dell'Istituto dermatologico Vita Cutis di Milano – tendono a rompersi con più facilità i legami tra le cellule superficiali». Per meglio comprendere questo processo il dermatologo aggiunge che dobbiamo immaginare la pelle in superficie come il pavimento di una casa nuova, dove le cellule sono ben unite tra loro, così come lo sono le mattonelle che compongono la pavimentazione.

I legami tra le cellule

«Con l'umidità e le basse temperature – prosegue – i legami tra le cellule in superficie tendono ad alterarsi e a rompersi con facilità, per cui le cellule stesse cominciano a staccarsi l'una dal-

l'altra, un po' come le mattonelle di un pavimento che con il passare del tempo non sono più perfettamente adese». Se vengono a rompersi questi legami e nascono delle fessure, l'acqua all'interno evapora con più facilità, quindi la pelle si disidrata e tende a seccarsi. Questo è il motivo per cui la cute in inverno appare screpolata, le mani diventano ruvide e le altre zone della pelle più esposte sono sottoposte a irritazioni e altre problematiche.

«Le basse temperature – dice il professore – vanno ad agire sui vasi capillari e quindi sul microcircolo. Quando la pelle è esposta al freddo, insomma, questi vasi capillari tendono a chiudersi in quanto il sangue, dalla parte più esterna del corpo, tende a dirigersi verso gli organi nobili,



Il massaggio del viso è utile a facilitare il microcircolo

come cuore, polmoni e apparato digerente. I vasi si chiudono e la pelle diventa pallida e fredda».

Se circola meno sangue nella pelle, infatti, arriva meno ossigeno alle cellule cutanee. Di conseguenza si producono meno collagene e elastina, sostanze che sono fondamentali per mantenere la pelle più compatta e quindi la loro carenza peggiora la secchezza cutanea. È necessario così aiutare la pelle a favorire la microcircolazione.

Qualche consiglio

Come fare? «Il primo consiglio – precisa Di Pietro – è rivolto in particolare alle zone più esposte al freddo e quindi viso e mani. Quando laviamo la faccia o le mani è importante asciugare sempre molto bene la pelle, perché l'umidità può favorire il distacco delle cellule. Può essere utile utilizzare delle creme ricche di principi attivi che riescono a ricreare e rinforzare le membrane cellulari, così come la formazione di acido ialuronico».

Tra questi principi attivi c'è la fospidina, un complesso a base di fosfolipidi e glucosamina, sostanza di cui è composto l'acido

ialuronico. Anche il deltalattone è una sostanza naturale che facilita la formazione dei legami fra le cellule e quindi a tenere compatto quel "pavimento" citato in precedenza. Le ceramidi sono altre sostanze utili in questo senso.

Per aiutare il microcircolo possono essere utilizzati prodotti a base di flavonoidi, vitamina C e E, ma anche dei leggeri massaggi che facilitano la circolazione del sangue all'interno della cute.

«Possiamo approfittare del momento in cui mettiamo la crema sul viso – conclude il professore – per eseguire questi massaggi. Si possono esercitare così delle leggere pressioni con le mani, partendo dalla parte centrale del volto. Dai lati del naso si va verso le orecchie per poi scendere verso il collo. Quando eseguiamo delle leggere pressioni mettendo la crema sul viso e poi solleviamo le mani, facilitiamo così il microcircolo e ce ne accorgiamo perché avvertiamo subito una sensazione di calore, che è la conferma che il sangue ha ricominciato a circolare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pelle secca

CON L'ARRIVO DELL'INVERNO LA PELLE È ESPOSTA A DUE TIPI DI AGGRESSIONI



basse temperature



umidità



L'umidità e le basse temperature tendono ad alterare i legami tra le cellule in superficie. Le basse temperature, inoltre, vanno ad agire sul microcircolo. Se circola meno sangue nella pelle, infatti, arriva meno ossigeno alle cellule cutanee. Di conseguenza si producono meno collagene e elastina, sostanze che sono fondamentali per mantenere la pelle più compatta e quindi la loro carenza peggiora la secchezza cutanea.



Può essere così utile utilizzare delle creme ricche di principi attivi che riescono a ricreare e rinforzare le membrane cellulari, così come la formazione di acido ialuronico.



Per chi soffre di dermatite seborroica, il freddo, potrebbe in alcuni casi riaccutizzare i sintomi. Essendo favorita dal freddo e dall'umidità questa problematica cutanea può essere prevenuta con l'utilizzo di prodotti che consentano di tenere la pelle idrata e che contengano principi attivi in grado di contrastare i danni sulla pelle.



Se le labbra sono molto secche possono formarsi dei piccoli "spacchetti" ai lati della bocca. Il perleche, questo il nome della lesione, è molto fastidioso e porta a un indebolimento della mucosa che, essendo in un'area molto soggetta ai movimenti della bocca, tende a guarire lentamente.



Microiniezioni di gel e lampade a led Ci sono trattamenti per ogni lesione

Terapia e cura. Molte delle tecniche attualmente in uso favoriscono la rivitalizzazione della cute
Ma attenzione agli errori: coprire il volto con una sciarpa sintetica può avere effetti negativi

Per proteggere la pelle dai danni delle basse temperature è importante evitare di commettere alcuni errori molto diffusi. Tra questi quello di avvolgere il viso dentro a una sciarpa, magari in fibre sintetiche, favorendo invece l'umidità che, come detto, è dannosa per il benessere della cute. Un'abitudine errata che può danneggiare anche le labbra e la zona intorno alla bocca.

Abitudine sbagliata

E proprio una delle zone più delicate in inverno sono le labbra e l'area del naso che può essere più soggetta a irritazioni anche perché in inverno si tende a soffiare più spesso il naso. Altra abitudine sbagliata è quella di passare la lingua sulle labbra quando queste appaiono secche o screpolate. Come spiega il professor Antonino Di Piero, dermatologo fondatore e direttore scientifico dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano, ogni volta che si fa questo gesto si va eliminare lo strato di lipidi che permette la protezione della bocca dalle aggressioni esterne. La pelle ri-

masta scoperta da questo velo lipidico tende a seccarsi ancora di più. Per proteggere le labbra possono essere così utilizzati appositi stick, creme o balsami che sono stati studiati e formulati per aiutare la mucosa labiale a restare compatta e idratata.

Per aiutare la pelle in inverno possono essere eseguiti anche dei trattamenti dal dermatologo. Al Dermoclinico sono disponibili, ad esempio, il Picotage, il Rimage e il Dermoneed. Il Picotage (dal francese punzecchiare) favorisce la rivitalizzazione della pelle, l'elasticità e l'idratazione in profondità. Questa tecnica consiste in una serie di microiniezioni di un gel di acido ialuronico puro nelle pieghe di viso, collo e décolleté. Il trattamento Rimage, invece, permette la rigenerazione della pelle del viso in tre fasi (elettrporazione, radiofrequenza, biostimolazione led) sfruttando le proprietà della fospidina. Il Dermoneed prevede l'utilizzo di particolari lampade a led che agiscono sulle cellule, grazie ai loro fotoni, stimolando la rigenerazione della pelle.

Per chi soffre di dermatite

seborroica, il freddo, potrebbe in alcuni casi riattivare i sintomi. Sbalzi di temperatura e lo smog cittadino possono mettere a dura prova, infatti, il film idrolipidico che per proteggersi riattiva le ghiandole sebacee, che producono in maniera ancora più aggressiva quantità di sebo. Tra le zone più colpite ci sono i lati del naso, dove la pelle inizia a desquamarsi e arrossarsi. Può esserci anche una sensazione di prurito. Ma la dermatite seborroica può interessare anche la zona tra le sopracciglia, le guance e l'attaccatura dei capelli. Va detto che si tratta di una malattia che non è contagiosa, ma è una sofferenza della pelle di tipo cronico in quanto, nelle persone predisposte, può durare mesi o anni.

Contrastare i danni

Essendo favorita dal freddo e dall'umidità questa problematica cutanea può essere prevenuta con l'utilizzo di prodotti che consentano di tenere la pelle idrata e che contengano principi attivi in grado di contrastare i danni sulla pelle. In questi casi può essere molto utile scegliere prodotti a base

di Alukina, un complesso brevettato in Italia che risulta tra i migliori rimedi topici in caso di dermatite seborroica. Ovviamente se la dermatite peggiora velocemente e in maniera severa è sempre opportuno verificare con il proprio dermatologo, la cura più adatta.

Se le labbra sono molto secche possono formarsi dei piccoli "spacchetti" ai lati della bocca. Il perleche, questo il nome della lesione, è molto fastidioso e porta a un indebolimento della mucosa che, essendo in un'area molto soggetta ai movimenti della bocca, tende a guarire lentamente. Toccarsi con le mani o con la lingua ai lati delle labbra non fa altro che peggiorare la situazione. Nelle piccole lesioni possono anche depositarsi batteri, miceti o funghi, quindi, è importante rivolgersi al dermatologo per valutare una terapia con pomate antibatteriche o antimicotiche. Anche in questo caso è importante tenere le labbra idratate con balsami, stick o creme.

F. Gui.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Non sempre coprire il viso è una scelta azzeccata ARCHIVIO



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.